Preiswert & schnell

WW-Kochbuch

Kochen & sparen:

Nudeln mit Pilzsauce, für 4 Personen, pro Person 4,5 Points

Zutaten:
240g Nudeln, trocken (z. B. Spiralnudeln)
Salz
2 Schalotten (ersatzweise 1 Zwiebel)
600g Champions (ersatzweise Konserve)
Pfeffer
Rosmarin
100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
100 ml trockener Rotwein
2 EL Sauerrahm (Schmand)
Für den Salat:
1 Zwiebel
2 Salatgurken
100g fettarmer Joghurt

Zubereitung:
Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
Schalotten fein würfeln und Champignons vierteln. Beides in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Mit Brühe und Rotwein ablöschen und ca. 5 Minuten garen.
Für den Salat Zwiebel fein hacken und Gurken in feine Scheiben schneiden. Saure Sahne mit Joghurt und Zwiebelwürfel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gurken unterheben und kurz ziehen lassen.
Pilzsauce mit Sauerrahm verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Nudeln mit Sauce anrichten und mit Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Kochen & sparen:

Mexikanische Reispfanne, für 4 Personen, pro Person 5 Points

Zutaten:
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 grüne Peperoni, eingelegt (Konserve)
480g Geflügelfilet
2 TL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
Chilipulver
240g gegarter Reis
200g Mais (Konserve)
100g Kidneybohnen (Konserve)
800g geschälte Tomaten (Konserve)
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:
Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch zerdrücken und Peperoni in feine Ringe schneiden. Fleisch in feine Streifen schneiden. Alles mit Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und ca. 1 Stunde marinieren.
Pfanne erhitzen, Fleischmischung zugeben und unter Rühren ca. 10 Minuten anbraten. Reis, Mais, Kidneybohnen und Tomaten unterheben und zusammen ca. 4 Minuten garen. Mit Salz, Süßstoff und Chilipulver abschmecken und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Marinierzeit: ca. 1 Stunde
Garzeit: ca. 15 Minuten

Kochen & sparen:

Broccolisuppe, für 4 Personen, pro Person 4 Points

Zutaten:
1 kg Broccoli
4 Kartoffeln
1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
100g Schmelzkäse (20-25% Fett i. Tr.)
Pfeffer
geriebene Muskatnuss
4 Scheiben Brot

Zubereitung:
Broccoli in Röschen teilen und Kartoffeln in Würfel schneiden. Kartoffeln in einem Topf fettfrei andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Broccoli zufügen und Suppe bei milder Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
Käse unterrühren und in der Suppe schmelzen lassen. Mit Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Broccolisuppe auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Tipp:
Diese Suppe schmeckt auch sehr gut mit Lauch

Kochen & sparen:

Paprikagulasch, für 4 Personen, pro Person 3 Points

Zutaten:
2 Zwiebeln
je 2 rote, grüne und gelbe Paprikaschoten
2 TL Pflanzenöl
Salz
Paprikapulver, scharf
1 Dose geschälte Tomaten (480g)
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
1 TL Thymian
2 EL Sauerrahm (Schmand)
4 Scheiben Bauernbrot

Zubereitung:
Zwiebeln grob würfeln und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Paprikastreifen zufügen, mit Salz und Paprikapulver würzen und kurz andünsten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Mit Salz und Paprikapulver kräftig würzen und Thymian einrühren. Paprikagulasch nach Wunsch mit frischem Thymian garnieren und mit einem Klecks Sauerrahm und Bauernbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Tipp:
Das Paprikagulasch schmeckt auch sehr gut mit Schweinefleisch. Dazu 600g mageres Schweinefleisch in Streifen schneiden, mit den Zwiebeln rundherum anbraten und dann Paprikastreifen zufügen. Berechnen Sie pro Person 3 Points zusätzlich.

Kochen & sparen:

Labskaus, für 4 Personen, pro Person 6 Points

Zutaten:
800g Kartoffeln
Salz
100 ml heiße fettarme Milch
geriebene Muskatnuss
2 Zwiebeln
200g Corned Beef
1 EL Pflanzenöl
600g Rote Beete (Konserve)
Pfeffer
4 Eier
Paprikapulver

Zubereitung:
Kartoffeln würfeln und in Salzwasser weich kochen. Kartoffeln abgießen, mit heißer Milch zerdrücken und mit Muskatnuss abschmecken.
Zwiebeln fein hacken und Corned Beef in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin unter Rühren anbraten. Rote Beete abtropfen lassen, Saft auffangen und 50 ml angießen. Kartoffelbrei mit Corned Beef und Zwiebeln verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Bratfolie in einer Pfanne erhitzen, nacheinander 4 Spiegeleier fettfrei braten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Labskaus mit Roter Beete und Spiegelei auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Kochen & sparen:

Sauerkraut-Paprika-Topf, für 4 Personen, pro Person 4 Points

Für den Kartoffelbrei:
800g Kartoffeln
Salz
250 ml heiße fettarme Milch
geriebene Muskatnuss
Für das Sauerkraut:
1 Zwiebel
2 rote Paprikaschoten
800g Sauerkraut (Konserve)
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
Pfeffer
Kümmel
4 Scheiben Geflügelsalami

Zubereitung:
Kartoffeln in Stücke und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.
Für das Sauerkraut Zwiebel fein hacken und Paprikaschoten in feine Würfel schneiden. Sauerkraut gut abtropfen lassen und klein schneiden. Zwiebel und Paprikawürfel mit 50 ml Brühe in einen Topf geben und ca. 3 Minuten andünsten. Sauerkraut und restliche Brühe zufügen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und weitere 30 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.
Kartoffeln abgießen, mit heißer Milch zerstampfen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Salami in Streifen schneiden und auf Bratfolie von allen Seiten knusprig anbraten. Salamistreifen auf dem Sauerkraut anrichten und mit Kartoffelbrei servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 50 Minuten

Kochen & sparen:

Palatschinken Reznaj, für 4 Personen, pro Person 6 Points

Für den Palatschinken:
220g Mehl
Salz
3 Eier
375 ml fettarme Milch
Für die Füllung:
1 Stange Lauch
500g Champions
50 ml Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
Pfeffer
Paprikapulver
1/2 Bund Petersilie
60g Schafskäse
200g Cocktailtomaten

Zubereitung:
Mehl sieben, mit 1 Prise Salz mischen und mit Eiern und Milch verquirlen. Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen. 1/4 Teig darauf geben, goldgelb backen, wenden und von der anderen Seite backen. Nacheinander 4 Palatschinken backen und warm stellen.
Für die Füllung Lauch in Ringe und Champions in Scheiben schneiden. Gemüse unter Rühren fettfrei anbraten, mit Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Paprika-pulver würzen und ca. 5 Minuten dünsten.
Petersilie fein hacken, Käse zerkrümeln und Tomaten halbieren. Championgemüse mit Petersilie und Käse bestreuen und kurz erhitzen. Palatschinken mit der Füllung anrichten, mit Tomaten und nach Wunsch mit Lauchstreifen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Ruhezeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Kochen & sparen:

Spaghetti mit Gemüse-Apfel-Sauce, für 4 Personen, pro Person 4 Points

Zutaten:
240g Spaghetti, trocken
Salz
2 Äpfel
4 Stangen Staudensellerie
200g Champions
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1 TL Pflanzenöl
1 EL Zitronensaft
200 ml Apfelsaft, ohne Zucker
100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
Pfeffer
1 Prise Chilipulver
4 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)

Zubereitung:
Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen.
Äpfel waschen, entkernen, mit Schale halbieren und in Spalten schneiden. Sellerie in kleine Stücke, Champions in Viertel und Paprika in Würfel schneiden.
Champignonscheiben in einer mit Öl erhitzten Pfanne anbraten, Paprikaschoten und Sellerie dazu geben und kurz andünsten. Apfelspalten zufügen, mit Zitronensaft beträufeln und ca. 2 Minuten andünsten. Apfelsaft und Brühe zugeben, salzen, pfeffern, mit Chilipulver abschmecken und ca. 5 Minuten garen.
Spaghetti mit Gemüse-Apfel-Sauce auf Tellern anrichten und mit Käse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Kochen & sparen:

Geflügelragout mit Rosenkohl, für 4 Personen, pro Person 4,5 Points

Zutaten:
1 kg Rosenkohl (ersatzweise TK)
Salz
480g Geflügelfilet
Pfeffer
Currypulver
300 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
1 TL heller Saucenbinder (Instantpulver)
2 EL Sauerrahm (Schmand)
320g gegarter Reis

Zubereitung:
Rosenkohl in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen.
Geflügelfilet in Würfel schneiden. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darauf von allen Seiten abraten und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Fleisch herausnehmen und Bratfolie entfernen.
Fleisch mit Brühe in die Pfanne geben, aufkochen, Saucenbinder einrühren und etwas reduzieren lassen. Sauerrahm einrühren und mit Salz und Currypulver abschmecken. Geflügelragout mit Rosenkohl und Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Kochen & sparen:

Kartoffel-Bohnen-Pfanne mit Würstchen, für 4 Personen, pro Person 6 Points

Zutaten:
1 Zwiebel
2 Mettenden (à 75g)
1 kg Kartoffeln
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
800g grüne Bohnen (TK)
600g Tomaten (ersatzweise Konserve)

Zubereitung:
Zwiebel fein würfeln, Mettenden in Scheiben und Kartoffeln in Stücke schneiden. Alles in einer beschichteten Pfanne unter Rühren fettfrei anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Brühe und Bohnen zufügen und ca. 10 Minuten garen.
Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten unterheben und kurz mit erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Kochen & sparen:

Wirsing-Suppe mit Speck, für 4 Personen, pro Person 5 Points

Zutaten:
2 Zwiebeln
4 mittelgroße Kartoffeln
1 kg Wirsing
2 TL Pflanzenöl
40g gewürfelter Bauchspeck
800 ml Gemüsebrühe (4 TL Instant)
200 ml trockener Weißwein
Salz
Pfeffer
4 Tomaten
2 EL Tomatenmark
4 Scheiben Bauernbrot

Zubereitung:
Zwiebeln fein hacken, Kartoffeln in Würfel und Wirsing in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Speck und Kartoffeln darin unter Rühren anbraten. Wirsingstreifen zugeben, kurz dünsten und mit Brühe und Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten garen.
Tomaten würfeln und mit Tomatenmark unter die Suppe rühren. Wirsing-Suppe abschmecken und mit Bauernbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Kochen & sparen:

Gemüsetortilla, für 4 Personen, pro Person 6 Points

Zutaten:
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 TL Pflanzenöl
2 kleine Zucchini
1 rote Paprikaschote
50g grüne Oliven, ohne Kern
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
4 Eier
125 ml fettarme Milch
2 EL Mehl
4 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
8 Scheiben Baguette

Zubereitung:
Zwiebel fein würfeln, Knoblauch zerdrücken und beides in erhitztem Öl unter Rühren andünsten. Zucchini und Paprikaschote in feine Würfel und Oliven in feine Scheiben schneiden. Gemüse zufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und ca. 4 Minuten dünsten.
Eier mit Milch und Mehl verschlagen, über das Gemüse geben und stocken lassen. Tortilla mit Käse bestreuen und mit Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Kochen & sparen:

Gurken-Topf, für 4 Personen, pro Person 3,5 Points

Zutaten:
4 Zwiebeln
2 Salatgurken
2 TL Pflanzenöl
Salz
1 TL Zucker
1 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
1/2 Bund Dill
4 EL Sauerrahm (Schmand)
Pfeffer
1 kg gekochte Kartoffeln

Zubereitung:
Zwiebeln fein hacken, Gurken halbieren und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln darin glasig andünsten. Gurken dazugeben und mit Salz und Zucker bestreuen. Kurz glasieren, mit Limettensaft und Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten garen.
Dill hacken. Gurkengemüse abgießen und Fond auffangen. Fond mit Dill und Sauerrahm pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Gurkengemüse wieder dazu geben. Gurken-Topf mit Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Tipp:
Anstatt Gurken können Sie das Gericht auch mit Zucchini zubereiten. Der Gurken-Topf schmeckt auch sehr gut mit 600g Schweinefleisch oder mit 600g Rotbarsch (TK). Berechnen Sie für beide Varianten pro Person 3 Points zusätzlich.

Kochen & sparen:

Makkaroni mit Gemüsebolognese, für 4 Personen, pro Person 4 Points

Zutaten:
1 Sellerieknolle
1 Zucchini
4 Karotten
2 TL Pflanzenöl
800g geschälte Tomaten (Konserve)
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
1/2 TL Kurkuma
240g Makkaroni, trocken
4 EL geriebener Käse (32% i. Tr.)

Zubereitung:
Sellerie, Zucchini und Karotten in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse zufügen und ca. 3 Minuten andünsten. Tomaten zufügen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kurkuma würzen und ca. 15 Minuten garen. Makkaroni nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Makkaroni mit Gemüsebolognese auf Tellern anrichten und mit Käse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Tipp:
Nach Wunsch können Sie die Gemüsebolognese auch mit 120g Schweinehackfleisch zubereiten. Berechnen Sie pro Person 2 Points zusätzlich.

Kochen & sparen:

Wirsingrouladen mit Tomatensauce, für 4 Personen, pro Person 4 Points

Zutaten:
8 Wirsingkohlblätter
Salz
1/2 Bund Petersilie
240g gegarter Reis
2 TL Senf
2 EL Erdnüsse, gehackt
2 TL Pflanzenöl
350 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
800g geschälte Tomaten (Konserve)
4 TL Honig
Chilipulver
4 mittelgroße gekochte Kartoffeln

Zubereitung:
Wirsingkohlblätter in kochendem Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen. Petersilie hacken, mit Reis, Senf und Erdnüssen verrühren. Füllung auf die Wirsingkohlblätter geben, aufrollen und mit Küchengarn umwickeln. Öl in einem Topf erhitzen, Rouladen darin von allen Seiten anbraten, Brühe angießen und ca. 20 Minuten schmoren.
Rouladen herausnehmen und warm stellen. Tomaten abtropfen lassen, 150 ml Saft auffangen, alles zur Brühe geben, pürieren und mit Honig, Salz und Chilipulver pikant abschmecken. Wirsingrouladen mit Tomatensauce und Kartoffeln serivieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Kochen & sparen:

Weißkohlgemüse, für 4 Personen, pro Person 3 Points

Zutaten:
1 kg Kartoffeln
Salz
1 Zwiebel
160g gekochter Schinken, ohne Fett
1 Kopf Weißkohl
400 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
Pfeffer
1 TL Kümmel

Zubereitung:
Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
Zwiebel fein hacken und Schinken in Würfel schneiden. Weißkohl vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Schinken in einem Topf fettfrei anbraten. Weißkohl zufügen, kurz dünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Pfeffer und Kümmel würzen und ca. 25 Minuten garen.
Kartoffeln abgießen und pellen. Weißkohlgemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Pellkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Kochen & sparen:

Nudelpfanne mit Erbsen, für 4 Personen, pro Person 3,5 Points

Zutaten:
1 Zwiebel
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
2 TL Pflanzenöl
Salz
Paprikapulver
480g gegarte Nudeln (z. B. Fussili)
400g Erbsen (TK)
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 EL Tomatenmark
2 TL Sojasauce
Chilipulver

Zubereitung:
Zwiebel in feine Würfel und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprikastreifen zufügen, anbraten und mit Salz und Paprikapulver würzen.
Nudeln, Erbsen und Brühe zugeben und ca. 5 Minuten garen. Tomatenmark mit Sojasauce und 1 Prise Chilipulver verrühren und unter die Nudelpfanne rühren, abschmecken und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Kochen & sparen:

Karotten-Currypfanne mit Kürbiskernen, für 4 Personen, pro Person 3,5 Points

Zutaten:
1 kg Karotten
1 EL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
Currypulver
400 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
4 EL Saure Sahne
2 EL Kürbiskerne (ersatzweise Erdnüsse)
240g gegarter Reis

Zubereitung:
Karotten in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Karottenscheiben zufügen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver bestäuben und unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen.
Pfanne vom Herd nehmen, Saure Sahne vorsichtig unterrühren und mit Salz und Currypulver abschmecken. Karottenpfanne mit Kürbiskernen bestreut zu Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pfiffig & schnell:

Schmortopf mit Rinderfilet, für 4 Personen, pro Person 5 Points

Zutaten:
200g Schalotten
375g Rinderfilet, mager
2 TL Pflanzenöl
160g Schnellkochreis (Langkorn), trocken
100 ml trockener Rotwein
200 ml Rinderfond
600g geschälte Tomaten (Konserve)
2 Lorbeerblätter
2 Nelken
1/2 TL Zimtpulver
1 TL Zucker
Salz
Pfeffer

Zubereitung:
Schalotten vierteln, Rindfleisch in Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch und Schalotten darin anbraten.
Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Rotwein zum Fleisch angießen, Fond, Tomaten, Lorbeerblätter und Nelken zufügen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Zimt, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pfiffig & schnell:

Farfalle mit Karottensauce, für 4 Personen, pro Person 5 Points

Zutaten:
200g Farfalle, trocken
Salz
2 Zwiebeln
4 Scheiben gekochter Schinken
2 TL Pflanzenöl
600g Karotten (TK)
500 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
2 TL gehackte Minze
Pfeffer
4 EL Saure Sahne
4 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:
Farfalle in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
Zwiebeln würfeln, Schinken in Streifen schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anbraten, Karotten zufügen, Brühe angießen und ca. 10 Minuten garen lassen. Hälfte der Karotten aus dem Topf nehmen und Rest pürieren. Karotten, Schinkenstreifen und Minze unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Saure Sahne einrühren.
Farfalle mit Karottensauce auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pfiffig & schnell:

Pfiffig & schnell:

Rote Linsen mit Spinat, für 4 Personen, pro Person 5 Points

Zutaten:
250g rote Linsen, trocken
700 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
2 EL Sonnenblumenkerne
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
2 TL Pflanzenöl
800g Blattspinat (TK)
375g Magermilchjoghurt
1/2 TL Korianderpulver
Salz
Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
geriebene Muskatnuss
1 EL Balsamicoessig

Zubereitung:
Linsen in 600 ml Brühe ca. 5 Minuten bissfest garen. Sonnenblumenkerne fettfrei rösten. Knoblauch zerdrücken und Zwiebeln würfeln.
Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln zufügen und glasig dünsten.
Blattspinat zufügen, restliche Brühe angießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten garen.
Joghurt unterrühren und mit Koriander, Salz, Pfeffer, Süßstoff und Muskatnuss abschmecken. Linsen mit Essig würzen und Sonnenblumenkerne untermischen. Rote Linsen mit Spinat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pfiffig & schnell:

Schweinemedaillons mit Pflaumensauce, für 4 Personen, pro Person 7 Points

Zutaten:
450g kleine Schweinemedaillons
Salz
Pfeffer
2 TL Worcestersauce
2 TL Pflanzenöl
4 Schalotten
300 ml Gemüsebrühe (1 1/2 TL Instant)
200 ml trockener Rotwein
1 Zimtstange
1 Glas Pflaumen, kalorienreduziert (340g)
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
375g Gnocchi (Fertigprodukt)
1 TL Stärkemehl
1 EL Wasser

Zubereitung:
Schweinemedaillons mit Salz und Pfeffer würzen und mit Worcestersauce einreiben. Schweinemedaillons in erhitztem Öl von beiden Seiten ca. 4 Minuten anbraten, herausnehmen und warm stellen.
Schalotten in Viertel schneiden, im verbliebenen Bratfett anbraten, Brühe und Rotwein angießen, Zimtstange zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Pflaumen abtropfen lassen, zufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten. Zimtstange entfernen. Stärke mit Wasser verrühren, Pflaumensauce damit binden. Schweinemedaillons mit Pflaumensauce und Gnocchi servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Tipp:
Dazu schmeckt Bleichselleriegemüse oder Broccoli.

Pfiffig & schnell:

Gemüse-Couscous mit Dip, für 4 Personen, pro Person 3,5 Points

Zutaten:
120g Instant-Couscous, trocken
1 kg Gemüse-Mix (TK)
Salz
Für den Koriander-Dip:
1 Knoblauchzehe
375g fettarmer Joghurt
30g Ziegenfrischkäse (60% Fett i. Tr.)
60g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
1 EL Zitronensaft
150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
3 TL gehackter Koriander
Pfeffer
1 TL Currypulver
2 TL Petersilie (TK)

Zubereitung:
Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Gemüse-Mix in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
Für den Koriander-Dip Knoblauch zerdrücken, mit Joghurt, Ziegenfrischkäse, Frischkäse, Zitronensaft und 3 EL Brühe verrühren. Koriander unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Gemüse und Couscous mischen, restliche Brühe angießen, Currypulver und Petersilie unterrühren, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse-Couscous mit Koriander-Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Tipp:
Instant-Couscous wird lediglich mit kochendem Wasser oder Brühe übergossen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Nicht vorgegarter Couscous wird kurz in Wasser gelegt, gedämpft und benötigt ca. 20 Minuten Garzeit.

Pfiffig & schnell:

Tomaten-Bohnen-Topf mit Schafkäse, für 4 Personen, pro Person 5 Points

Zutaten:
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
60g gewürfelter Speck
500g stückige Tomate (Konserve)
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
800g grüne Bohnen (TK)
1 EL Balsamicoessig
Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
90g Schafskäse (45% i. Tr.)
4 Vollkornbrötchen

Zubereitung:
Zwiebeln würfeln, Knoblauch zerdrücken. Speck in einer beschichteten Pfanne auslassen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten.
Tomaten und Brühe einrühren, Bohnen zufügen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Bohnen-Topf mit Essig, Kräutern der Provence, Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Schafkäse zerkrümeln. Tomaten-Bohnen-Topf mit Schafkäse bestreut und mit Brötchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pfiffig & schnell:

Sesam-Fisch mit Zucchini, für 4 Personen, pro Person 4 Points

Zutaten:
4 Seelachsfilets (à 150g)
2 EL Zitronensaft
Salz
1 Eiweiß
2 EL Mehl
6 TL Sesam
2 TL Sonnenblumenöl
2 Frühlingszwiebeln
2 Zucchini
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
Pfeffer
Chilipulver
3 EL Saure Sahne

Zubereitung:
Seelachsfilets mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Eiweiß steif schlagen. Fischfilets nacheinander in Mehl, Eiweiß und Sesam wenden.
Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fischfilets darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) weitere 10 Minuten garen.
Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Zucchini vierteln und im verbliebenen Bratsud andünsten. Brühe angießen und ca. 5 Minuten garen. Alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Zucchini mit einem Klecks Saurer Sahne und Sesam-Fisch anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Tipp:
Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Reis.

Pfiffig & schnell:

Hähnchenschnitzel mit Orangensauce, für 4 Personen, pro Person 5 Points

Zutaten:
480g Hähnchenschnitzel
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
2 TL Pflanzenöl
160g Schnellkoch-Reis (Langkorn), trocken
1 kg Broccoli (TK)
2 Zwiebeln
100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
200 ml Orangensaft, ohne Zucker
1 TL Stärkemehl
1 EL kaltes Wasser
2 TL Majoran
1 TL Mandelblättchen

Zubereitung:
Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenfleisch darin rundum kräftig anbraten, herausnehmen und warm stellen. Reis und Broccoli nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebeln in Ringe schneiden, im verbliebenen Bratsud dünsten, Brühe und Orangensaft angießen und ca. 5 Minuten einkochen lassen.
Stärke in Wasser anrühren, in die Sauce rühren und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und Majoranblättchen unterrühren. Hähnchenschnitzel mit Reis, Broccoli und Orangensauce auf Tellern anrichten und mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pfiffig & schnell:

Schweinefilet-Zwiebel-Topf, für 4 Personen, pro Person 4 Points

Zutaten:
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 rote Paprikaschoten
300g Schweinefilet
2 TL Pflanzenöl
200g Perlzwiebeln (Konserve)
1 TL Oregano
250 ml Gemüsebrühe (1 1/2 TL Instant)
100 ml Tomatensaft
Salz
bunter Pfeffer
Paprikapulver
4 Ecken Fladenbrot (à 50g)

Zubereitung:
Zwiebeln würfeln, Knoblauch zerdrücken, Paprikaschoten in Streifen schneiden. Schweinefilet würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel, Knoblauch und Fleisch darin anbraten.
Perlzwiebeln abtropfen lassen und mit Paprikastreifen und Oregano zufügen, Brühe und Tomatensaft angießen und alles ca. 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Schweinefilet-Zwiebel-Topf mit Fladenbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Tipp für ganz Eilige:
Zwiebeln auf Vorrat würfeln und portionsweise in Gefrierbeutel einfrieren.

Pfiffig & schnell:

Schnelle Hühnersuppe mit Spargel, für 4 Personen, pro Person 3,5 Points

Zutaten:
240g Hähnchebrustfilet
2 TL Pflanzenöl
1,5 Liter Hühnerbrühe (6 TL Instant)
600g Suppengemüse (TK)
130g Suppennudeln, trocken
300g Spargelspitzen (Konserve)
2 EL Petersilie (TK)
Salz
Pfeffer
1 EL Worcestersauce

Zubereitung:
Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und Hähnchenstreifen darin anbraten. Brühe angießen, aufkochen lassen, Suppengemüse und Nudeln zufügen und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten garen. Spargelspitzen abtropfen lassen, mit Petersilie zufügen und alles noch ca. 5 Minuten köcheln lassen. Hühnersuppe mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Tipp:
Sie können die Suppe durch Zugabe von 100g Eierstich (Fertigprodukt) auch variieren. Berechnen Sie dafür zusätzlich 0,5 Points mehr pro Person.

Pfiffig & schnell:

Asiatische Eiernudeln, für 4 Personen, pro Person 3,5 Points

Zutaten:
160g chinesische Eiernudeln, trocken
Salz
2 Stangen Lauch
2 rote Chilischoten
250g Champignons
1 EL Pflanzenöl
2 EL Sesam
1/2 TL Ingwerpulver
400 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
250g Bambusstreifen (Konserve)
100g Sojasprossen (Konserve)
3 EL Sojasauce
1 TL Öl

Zubereitung:
Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Lauch und Chilischoten in Ringe, Champignons in Scheiben schneiden.
Öl in einem Wok erhitzen, Chiliringe und Sesam darin anbraten, Lauchringe, Champignons zufügen und mit Ingwer bestäuben. Brühe angießen, Bambusstreifen und Sojasprossen zufügen und alles ca. 5 Minuten garen.
Mit Sojasauce, Honig und Salz abschmecken, Eiernudeln unterheben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pfiffig & schnell:

Kabeljaufilet mit Limettensauce, für 4 Personen, pro Person 4 Points

Zutaten:
160g Bandnudeln, trocken
Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
2 TL Pflanzenöl
400g sauer eingelegte Champignons (Konserve)
400 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
1 1/2 EL Sojasauce
1 TL Zucker
2 EL Sauerrahm (Schmand)
300g Kabeljaufilet

Zubereitung:
Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Chilischote entkernen und fein hacken.
Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Chilischoten darin anbraten. Champignons abtropfen lassen, zufügen, Brühe angießen und mit Limettensaft, Sojasauce und Zucker abschmecken.
Sauerrahm einrühren, Kabeljaufilet würfeln, zufügen und ca. 8 Minuten gar ziehen lassen. Kabeljaufilets mit Limettensauce und Bandnudeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pfiffig & schnell:

Pfannkuchen mit Preiselbeeren, für 4 Personen, pro Person 5 Points

Zutaten:
2 Eier
180g Mehl
1 Prise Salz
250 ml fettarme Milch
50 ml Mineralwasser
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
75g Camembert (45% Fett i. Tr.)
4 EL Wild-Preiselbeeren (Glas), kalorienreduziert

Zubereitung:
Aus Eiern, Mehl, Salz und Mineralwasser einen Teig bereiten und mit Süßstoff süßen. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 Pfannkuchen backen. Camembert würfeln, Preiselbeeren auf den Pfannkuchen verteilen, mit Camembertwürfeln bestreuen, zusammenrollen, auf Backfolie setzen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten erhitzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Backzeit: ca. 5 Minuten

Pfiffig & schnell:

Semmelknödel mit Rothkohl, für 4 Personen, pro Person 5 Points

Zutaten:
4 Semmelknödel im Kochbeutel (à 100g)
2 Zwiebeln
150g Champions
1 EL Pflanzenöl
400 ml Fleischbrühe (2 TL Instant)
2 TL Senf
Salz
Pfeffer
2 EL Sauerrahm (Schmand)
1 TL Saucenbinder
1 kg Rothkohl (Konserve)
200 ml Apfelsaft, ohne Zucker
Nelke
Lorbeerblatt

Zubereitung:
Semmelknödel nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebeln in Spalten schneiden und Champignons halbieren.
Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Champignons darin anbraten. Brühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen, Sauerrahm unterrühren, mit Saucenbinder andicken und etwas einkochen lassen. Rotkohl mit Apfelsaft, Nelke und Lorbeerblatt aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Semmelknödel mit Pilzsauce und Rotkohl servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Tipp: Sie können den Rotkohl durch Zugabe eines klein gewürfelten Apfels noch verfeinern.

Pfiffig & schnell:

Indische Hähnchenpfanne, für 4 Personen, pro Person 7,5 Points

Zutaten:
160g Schnellkoch-Reis (Langkorn), trocken
Salz
500g Zuckererbsenschoten
1 Bund Frühlingszwiebel
4 TL Pflanzenöl
200 ml Hühnerfond
Pfeffer
2 Knoblauchzehen
2 TL Currypulver
1/2 TL Ingwerpulver
360g Hähnchenbrustfilet
100 ml Kokosnussmilch (Konzentrat zum Kochen)
1/2 TL Chilipulver
1/2 TL Kurkuma
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
3 TL gehackte Cashewkerne

Zubereitung:
Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zuckererbsenschoten halbieren, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten, 50 ml Fond angießen, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit Reis mischen und warm halten.
Knoblauchzehen zerdrücken, in restlichem erhitztem Öl anbraten und mit Curry- und Ingwerpulver bestäuben. Hähnchenfleisch in Streifen schneiden, zufügen, rundum anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
Kokosnussmilch und restlichen Fond angießen und ca. 5 Minuten bei geschlossener Pfanne garen. Mit Chilipulver, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Süßstoff würzen.
Indische Hähnchenpfanne mit Gemüsereis anrichten und mit Nüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pfiffig & schnell:

Spargel-Risotto, für 4 Personen, pro Person 4 Points

Zutaten:
2 Zwiebeln
1 EL Pflanzenöl
160g Risottoreis, trocken
100 ml trockener Weißwein
500 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
800g grüner Spargel (TK)
Salz
Pfeffer
2 EL italienische Kräuter (TK)
6 EL geriebener Parmesan
4 EL Mais (Konserve)

Zubereitung:
Zwiebeln würfeln, Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Reis darin glasig dünsten. Weißwein angießen und einkochen lassen. Brühe nach und nach angießen und unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten garen.
Spargel nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und Kräuter und Parmesan unterrühren. Spargel und Mais unterheben und Risotto servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pfiffig & schnell:

Broccoli-Lachs-Pfanne, für 4 Personen, pro Person 4,5 Points

Zutaten:
120g Natur-Reis, trocken (z. B. Uncle Ben‘s)
Salz
2 TL Pflanzenöl
250g Lachsfilet
500g Blumenkohl (TK)
250g Broccoli (TK)
300 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
3 EL Sauerrahm (Schmand)
1 EL gehackte Petersilie
1 TL gehackter Estragon
1 TL rosa Pfefferkörner
Pfeffer
einige Blätter glatte Petersilie

Zubereitung:
Natur-Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Lachs würfeln, darin anbraten, herausnehmen und warm stellen. Blumenkohl und Broccoli im verbliebenen Bratsud andünsten, Brühe zufügen und Sauerrahm einrühren, Lachswürfel auflegen und in der geschlossenen Pfanne ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
Reis, Kräuter und Pfefferkörner unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit glatter Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Zubereiten & einpacken:

Couscous-Gemüsesalat, für 1 Person, pro Person 3 Points

Zutaten:
40g Couscous, trocken
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
1 Frühlingszwiebel
1/2 gelbe Paprikaschote
1 Tomate
150g Broccoliröschen
Salz
2 EL Zitronensaft
1 TL Pflanzenöl
2 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
2 EL Tomatensaft
Pfeffer
Worcestersauce

Zubereitung:
Couscous nach Packungsanweisung in Brühe garen. Frühlingszwiebel in Ringe, Paprikaschote in Würfel, Tomate in kleine Stücke schneiden. Broccoliröschen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.
Zitronensaft mit Öl, Brühe und Tomatensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce würzen. Alle Zutaten mit dem Dressing vermischen, kurz ziehen lassen und nach Wunsch mit Zitrone garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Zubereiten & einpacken:

Tunfisch-Sandwich, für 1 Person, pro Person 6,5 Points

Zutaten:
1 EL Speisequark (20% Fett)
1 EL saure Sahne
1 TL milder Senf
1 EL gemischte, gehackte Kräuter
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
2 Scheiben Kastengraubrot
1 1/2 EL Tunfisch, im eigenen Saft
einige Blätter Kopfsalat
2 Radieschen
1 Tomate

Zubereitung:
Quark mit Saurer Sahne, Senf und Kräutern verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Beide Graubrotscheiben damit bestreichen. Tunfisch abtropfen lassen, auf 1 Brotscheibe geben und mit Salatblättern belegen.
Radieschen und Tomate in Scheiben schneiden, auf die Salatblätter legen und mit anderer Graubrotscheibe bedecken. Tunfisch-Sandwich halbieren und gut verpackt transportieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zubereiten & einpacken:

Nudelsalat mit Tomaten, für 1 Person, pro Person 3,5 Points

Zutaten:
20g getrocknete Tomaten, ohne Öl
100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
50g Farfalle, trocken
Salz
150g Cocktailtomaten
1 EL Balsamicoessig
1 TL Pflanzenöl
1 TL süßer Senf
2 EL Tomatensaft
Pfeffer
150g Feldsalat (ersatzweise Rucola)

Zubereitung:
Getrocknete Tomaten mit heißer Brühe überbrühen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Farfalle nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Cocktailtomaten halbieren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Farfalle abschütten und abkühlen lassen.
Essig mit Öl, Senf und Tomatensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten mit Feldsalat vermischen und in einem verschließbaren Behälter transportieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Zubereiten & einpacken:

Linsen-Brotaufstrich, für 1 Person, pro Person 4 Points

Zutaten:
40g rote Linsen, trocken
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
30g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
1 EL Zitronensaft
1 TL Senf, mild
1 EL Schnittlauchringe
Salz
Pfeffer
1/2 TL Ingwer, gemahlen
1/2 rote Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
2 Scheiben Knäckebrot

Zubereitung:
Linsen in Brühe ca. 10 Minuten garen, abgießen, abkühlen lassen und mit Frischkäse pürieren. Zitronensaft, Senf und Schnittlauch unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken.
Paprikaschote sehr fein würfeln. Knoblauch zerdrücken und mit Paprikawürfeln unter die Linsen-Creme rühren. In einen verschließbaren Behälter geben und mit Knäckebrot mitnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Zubereiten & einpacken:

Olivenaufstrich, für 1 Person, pro Person 3,5 Points

Zutaten:
3 getrocknete Tomaten, ohne Öl
3 grüne Oliven
1 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
2 EL fettarmer Joghurt
1/2 TL Weißweinessig
1 EL ital. Kräuter (TK)
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Scheibe Brot

Zubereitung:
Getrocknete Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und ca. 10 Minuten einweichen lassen. Tomaten abtropfen lassen, trocken tupfen und mit Oliven fein hacken. Mit den restlichen Zutaten verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Olivenaufstrich in einen verschließbaren Behälter füllen und kühl stellen. Mit frischem Brot genießen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zubereiten & einpacken:

Salami-Wrap, für 1 Person, pro Person 5 Points

Zutaten:
1/2 TL Tomatenmark
2 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
Knoblauchpulver
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 grüner Tortillafladen (à 30g)
einige Salatblätter
1 Tomate
1 Scheibe Geflügelsalami
1 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:
Tomatenmark mit Frischkäse verrühren und mit Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tortillafladen damit bestreichen und mit Salat belegen.
Tomate in Scheiben, Salami in Streifen schneiden. Tortillafladen damit belegen und mit Parmesan bestreuen. Tortillafladen zusammenrollen und in Pergamentpapier einschlagen, Enden dabei wie ein Bonbon zusammendrehen.
Salami-Wrap vor dem Verzehr diagonal halbieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zubereiten & einpacken:

Knuspriger Sellerie-Burger, für 1 Person, pro Person 5 Points

Zutaten:
1 Eigelb
Salz
Pfeffer
Oregano
1 Scheibe Sellerie (ca. 2,5 cm dick)
1 EL Paniermehl
2 EL Hüttenkäse
1 TL Essig
2 EL Schnittlauchringe
1 längliche Scheibe Vollkornbrot (à 60g)
einige Salatblätter

Zubereitung:
Eigelb verschlagen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Selleriescheibe erst

Zubereiten & einpacken:

Mango-Puten-Burger, für 1 Person, pro Person 4,5 Points

Zutaten:
1 EL Saure Sahne
1 1/2 EL Magerquark
1 TL Currypulver
1 TL Orangenmarmelade
Salz
Pfeffer
1/4 kleine Mango (50g)
60g Putenfilet
1 Brötchen
einige Salatblätter (z. B. Lollo Rosso)

Zubereitung:
Saure Sahne mit Quark, 1/2 TL Currypulver, Marmelade, Salz und Pfeffer verrühren. Mango in Spalten schneiden. Putenfilet mit Salz, Pfeffer und restlichem Currypulver würzen und fettfrei auf Bratfolie von beiden Seiten braten. Mangospalten zufügen und kurz mitschmoren.
Brötchen aufschneiden, Unterseite mit der Currycreme bestreichen und mit Salatblättern und Mangospalten belegen. Putenfilet halbieren, auf die Mangospalten legen und mit dem Brötchendeckel bedecken. Mango-Puten-Burger gut verpackt transportieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten

Zubereiten & einpacken:

Bunter Rohkostsalat, für 1 Person, pro Person 1 Point

Zutaten:
1 Apfel (z. B. Braeburn)
1 kleine Gurke
4 Blätter Chicorèe
2 Karotten
2 EL Hüttenkäse
2 TL heller Balsamicoessig
2 EL Apfelsaft, ohne Zucker
1/2 TL Senf
1 EL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer

Zubereitung:
Apfel entkernen und mit Gurke und Chicorèe in kleine Stücke bzw. Streifen schneiden. Karotten raspeln.
Hüttenkäse mit Essig, Apfelsaft, Senf und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Vorbereitete Zutaten in einen verschließbaren Behälter geben und mit Hüttenkäsedressing verrühren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Tipp: Der Rohkostsalat kann mit 2 EL Mais (0,5 Points), 1 hartgekochtes, gewürfeltes Ei (2 Points) oder mit 2 EL Tunfisch, im eigenen Saft (2 Points), variiert werden.

Zubereiten & einpacken:

Knusprige Gemüserollen, für 12 Stück, pro Stück 2,5 Points

Zutaten für den Teig:
250g Mehl
1/2 TL Backpulver
55g Halbfettmargarine
130 ml Wasser
Salz
Zutaten für die Füllung:
4 TL Pflanzenöl
120g Tatar
1 EL Tomatenmark
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Chilipulver
6 Mangoldblätter (ersatzweise 200g TK Blattspinat)
2 Tomaten
90g Schafskäse
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:
1 EL Mehl abnehmen. Für den Teig restliches Mehl, Backpulver, Margarine mit Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Für die Füllung 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tatar zufügen und unter Rühren anbraten. Tomatenmark unterrühren. Frühlingszwiebeln in Ringe und Paprikaschote in Streifen schneiden. Knoblauch zerdrücken. Paprika, Knoblauch und die Hälfte der Frühlingszwiebeln zufügen und unter Rühren schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
Von den Mangoldblättern Stiele entfernen und Rest in Streifen schneiden. Restliches Öl erhitzen, Mangoldstreifen und restliche Frühlingszwiebeln darin schmoren. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, würfeln und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schafkäse zerbröckeln und mit Petersilie unter die Mangoldmischung rühren.
Teig dünn auf restlichem Mehl ausrollen und in 12 Stücke (9 x 16 cm) schneiden. 6 Teigstücke mit der Tatar-Paprikafüllung belegen. Restliche Teigstücke mit Mangoldmasse füllen. Jeweilige Teigstücke zusammenrollen, Nahtstellen fest andrücken und im Backofen auf Backfolie auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Backzeit: ca. 25 Minuten

Zubereiten & einpacken:

Papaya-Kokos-Müsli, für 1 Person, pro Person 5 Points

Zutaten:
1 Papaya (ersatzweise 1/2 Honigmelone)
1 EL Zitronensaft
100g fettarmer Joghurt
2 EL Orangensaft, ohne Zucker
2 TL Honig
1 Prise Zimtpulver
1 Prise Kardamom
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
2 TL Kokosnuss, geraspelt
3 EL Müslimischung, ohne Zucker

Zubereitung:
Papaya in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt mit Orangensaft und Honig verrühren und mit Zimt, Kardamom und Süßstoff abschmecken. Joghurt mit Papayawürfeln, Kokosnuss und Müsli mischen. In ein verschließbares Glas geben und kühl stellen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zubereiten & einpacken:

Marinierte Mozzarellaspieße, für 1 Person, pro Person 3,5 Points

Zutaten:
1/2 Zucchini
Salz
Pfeffer
6 Silberzwiebeln (Konserve)
6 Cocktailtomaten
25g kleine Mozarellakugeln
einige Basilikumblätter
1 TL Ketchup
2 TL Balsamicoessig
1/2 TL Senf
3 EL Brühe (1 Prise Instant)
Oregano
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 Brötchen

Zubereitung:
Zucchini in Würfel schneiden, in einer Pfanne auf Bratfolie von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Silberzwiebeln abtropfen lassen und abwechselnd mit Zucchini, Tomaten, Mozzarella und Basilikum auf 2 Spieße stecken.
Ketchup mit Essig, Senf und Brühe verrühren und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Süßstoff abschmecken. Spieße in einen verschließbaren Behälter geben, mit Dressing beträufeln und bis zum Transport kalt stellen. Brötchen dazu verzehren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten

Zubereiten & einpacken:

Überbackener Schinken-Käse-Toast, für 1 Person, pro Person 6 Points

Zutaten:
1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf (z. B. Löwensenf)
2 EL gehackte Petersilie
Salz
Knoblauchpfeffer
2 Scheiben Toastbrot
2 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
1 Scheiben gekochter Schinken

Zubereitung:
Ei mit Senf und Petersilie verrühren und mit Salz und Knoblauchpfeffer würzen. Toastscheiben in Eimasse tunken und in einer mit Bratfolie erhitzten Pfanne von beiden Seiten anbraten.
1 Toastscheibe auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen, mit Käse bestreuen, Schinken darüber legen und mit dem 2. Toast bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 10 Minuten backen. Toast diagonal halbieren, abkühlen lassen und gut verpackt transportieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Zubereiten & einpacken:

Fruchtiger Schokowrap, für 1 Person, pro Person 5 Points

Zutaten:
2 TL Nuss-Nougatcreme
1 1/2 EL Magerquark
Zimtpulver
1 Apfel
1/2 kleine Banane
1 Tortillafladen (à 30g)
1 TL Mandelblättchen

Zubereitung:
Nuss-Nougatcreme mit Quark und etwas Zimt verrühren. Apfel und Banane klein schneiden. Tortillafladen mit Nougat-Quarkcreme bestreichen, mit Obststücken belegen und mit Mandelblättchen bestreuen. Tortillafladen zusammenrollen, in Pergamentpapier einschlagen und Enden wie ein Bonbon zusammendrehen. Wrap vor dem Verzehr diagonal halbieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten